

# Stop Bullying, Ciptakan Sekolah Aman

Diagnosis Perilaku, Dampak Berantai, dan  
Protokol Intervensi di Lingkungan SMA.

## Author/Authority Block

Dr. Hetti Zuliani, S.Pd., M.Pd

Profesional Konselor dan Dosen Bimbingan dan Konseling



**USK**  
UNIVERSITAS  
SYIAH KUALA

# Ilusi Bercanda vs Realitas Bullying

*"Katanya cuma bercanda... Tapi pernahkah kita berpikir, **apakah orang yang menjadi bahan candaan** benar-benar ikut tertawa?"*

## Bercanda

- ✓ Semua orang tertawa.
- ✓ Tidak ada yang merasa dipermalukan.
- ✓ Tidak meninggalkan luka.

## Bullying

- ⚠ Seseorang tertawa di atas rasa malu, sedih, takut, atau sakit hati orang lain.
- ⚠ Dilakukan secara berulang kali.

**Perbedaan bercanda dan bullying sangat sederhana: Niat dan Dampaknya.**

# Anatomi Bullying: Membedakan Konflik dari Penindasan

## The Diagnostic Trifecta

### Sengaja

Tindakan agresif yang secara sadar dirancang untuk menyakiti fisik atau psikis korban. Pelaku tahu tindakannya menyakiti, tapi tetap melakukannya.

### Berulang

Pola perilaku yang terjadi secara terus-menerus (setiap hari diejek, berkali-kali didorong), bukan insiden satu kali.

### BULLYING

Jika ketiga elemen ini hadir, itu bukan sekadar candaan atau konflik biasa.

### Ketimpangan Kekuatan

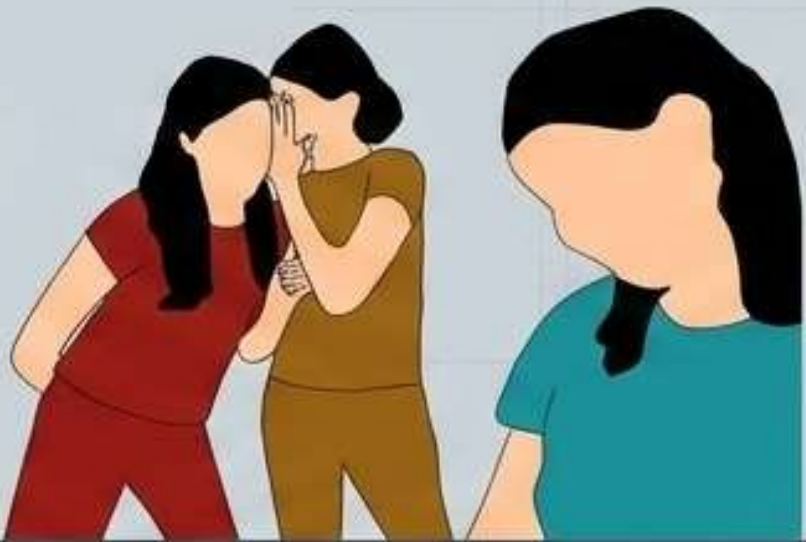
Korban berada dalam posisi yang lebih lemah dan tidak mampu melawan (pelaku lebih besar, lebih senior, atau populer).



# Empat Wajah Bullying: Matriks Diagnosis Perilaku

|                                     | Fisik                                 | Verbal                               | Sosial / Relasional                     | Cyberbullying                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Senjata /<br/>Weapon</b>         | Pukulan, dorongan,<br>merusak barang. | Kata-kata kasar,<br>ejekan, ancaman. | Rumor, isolasi,<br>manipulasi reputasi. | Media digital,<br>penyebaran<br>foto/video tanpa<br>izin, akun palsu. |
| <b>Visibilitas /<br/>Visibility</b> | Sangat Terlihat<br>(Terang-terangan). | Terlihat &<br>Terdengar.             | Tersembunyi<br>(Covert).                | Jarak Jauh<br>(Border-less /<br>Anonim).                              |
| <b>Jejak /<br/>Traceability</b>     | Membekas pada<br>tubuh.               | Membekas pada<br>ingatan.            | Merusak struktur<br>sosial.             | Jejak digital<br>permanen.                                            |

# Radar Perilaku: Mengenali Aktor Utama

| Korban (The Target)                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pelaku (The Aggressor)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Tanda-Tanda / Symptoms:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Menghindari sekolah &amp; sering izin.</li><li>- Penurunan drastis prestasi belajar.</li><li>- Lebih pendiam, sering menyendiri, mudah menangis.</li><li>- Kehilangan rasa percaya diri hingga depresi.</li></ul> | <p><b>Karakteristik Tersembunyi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Fakta:</b> Tidak selalu terlihat nakal; seringkali tampak ramah di depan guru.</li><li>- <b>Sifat Mendasar:</b> Ingin selalu menang, senang mengontrol orang lain.</li><li>- <b>Defisit:</b> Kurang memiliki empati, menikmati ketika orang lain takut, menganggap <i>bullying</i> hanya candaan.</li></ul> |

# Ekosistem Penindasan: Dari Individu hingga Layar



# Radius Ledakan: Menghancurkan Lebih dari Satu Korban

## Korban (The Target)

- Mengalami stres berat, kecemasan kronis, trauma, penurunan akademis berisiko putus sekolah, hingga pikiran menyakiti diri sendiri.

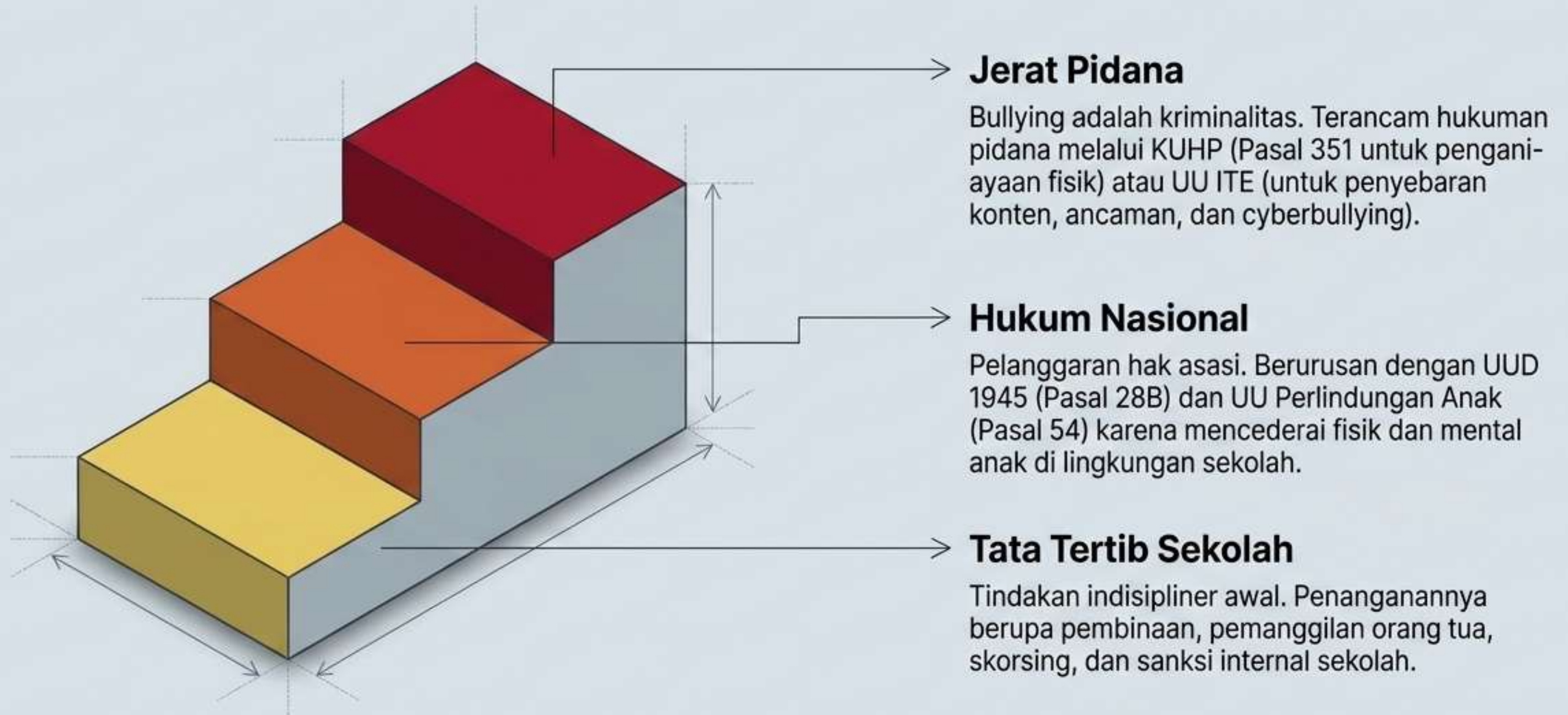
## Pelaku (The Aggressor)

- Kehilangan kapasitas empati, dijauhi oleh lingkungan sehat, berpotensi terlibat perilaku kriminal di masa depan, serta masa depan terancam oleh sanksi.

## Sekolah (The Environment)

- Menciptakan iklim ketakutan, menghancurkan rasa aman komunal, menghambat proses belajar, dan menormalisasi toksisitas sosial.

# Realitas Hukum: Tangga Eskalasi Konsekuensi



# Sistem Pertahanan: Protokol Intervensi Sekolah



# Trinitas Pencegahan: Kolaborasi Ekosistem



# Perisai Utama & Ruang Aman

**BERANI (*Brave*)**  
Menolak menjadi *bystander* yang diam. Berani melapor dan membela yang lemah.



## **PEDULI (*Care*)**

Membangun empati untuk menyadari penderitaan orang lain sebelum menjadi lebih buruk.

## **MENGHARGAI (*Respect*)**

Mengakui batas personal dan merayakan perbedaan tanpa harus mendominasi.

## **PESAN UNTUK PESERTA DIDIK:**

**Guru BK bukan tempat menghukum, tetapi tempat membantu.**

Jika kalian menjadi korban, melihat teman dibully, atau bahkan tanpa sengaja pernah menjadi pelaku dan ingin berubah—datanglah. Semakin cepat kalian bercerita, semakin cepat masalah diselesaikan. Guru BK adalah ruang aman untuk didengar, dipahami, dan dibantu. 🌱